



Contenu :

Alimentation et allaitement

P. 2 L'allaitement

P. 3 L'alimentation durant la période d'allaitement

P. 6 Alimentation et allaitement – à retenir

P. 7 Conseils alimentaires pour la période d'allaitement

P. 9 Sources

P. 10 Impressum



L'allaitement

Le lait maternel est l'aliment idéal pour le nourrisson. L'OMS recommande que les enfants soient nourris exclusivement au lait maternel jusqu'à l'âge de six mois, si cela est possible, et de poursuivre l'allaitement jusqu'à l'âge de 2 ans en complément à l'introduction progressive des aliments. Cela signifie pour la mère un besoin accru en énergie et en éléments nutritifs qui, en règle générale, sont couverts par ses propres réserves constituées lors de la grossesse et par l'alimentation.

Les avantages de l'allaitement pour l'enfant :

- La composition du lait maternel est adaptée de façon optimale aux besoins nutritionnels du bébé.
- Les nutriments du lait maternel ont une grande bio disponibilité.
- Le lait maternel fournit non seulement des nutriments, mais aussi des anticorps, qui apportent leur aide au système immunitaire encore immature de l'enfant.
- Allaiter semble aussi avoir un effet positif sur la santé à long terme de l'enfant.

Les avantages de l'allaitement pour la mère :

- Le lait maternel est toujours frais et disponible partout et en tout temps.
- Le lait maternel ne nécessite aucune préparation et ne coûte rien.
- L'allaitement renforce les liens affectifs entre la mère et l'enfant.
- L'allaitement favorise l'involution de l'utérus dans les premières semaines.
- L'allaitement favorise la perte de poids, puisque les besoins en énergie sont augmentés durant cette période.
- L'allaitement favorise la santé des seins.

Aux mères qui n'allaitent pas

Le lait maternel est le meilleur aliment qui soit pour votre enfant. Cependant, si vous ne pouvez, ou ne voulez pas allaiter, un enfant peut tout aussi bien se développer de façon saine avec un lait de substitution donné au biberon. Aujourd'hui la composition du lait pour bébé se rapproche de plus en plus, en termes d'apport énergétique et nutritionnel, de celle du lait maternel. Les substances immunitaires existantes dans le lait maternel font cependant défaut. La qualité du lait de substitution dépend aussi de celle de l'eau utilisée. Avant la préparation du biberon, veiller à laisser couler l'eau du robinet suffisamment longtemps afin que la température soit fraîche et homogène. Des liens affectifs profonds entre la



mère et l'enfant peuvent aussi bien se créer avec une alimentation au biberon qu'avec l'allaitement. Des conseils et une aide spécialisés sont prodigués par les centres de puériculture.

L'alimentation durant la période d'allaitement

Besoins en énergie : le besoin en énergie durant la période d'allaitement augmente en moyenne de 500 kcal par jour, ce qui permet une production de lait d'environ 8 dl quotidiennement. Une quantité identique peut toutefois être produite, même si le besoin en énergie n'est pas couvert ou s'il est moindre. Une partie de cette énergie est apportée par les réserves accumulées lors de la grossesse. Avec l'allaitement, les kilos accumulés durant la grossesse disparaissent d'eux-mêmes, mais cette perte de poids ne devrait cependant pas excéder 500 g par semaine, afin d'éviter des conséquences néfastes pour l'enfant (cf. paragraphe *Polluants/toxiques contenus dans le lait maternel*). Dans tous les cas un régime amaigrissant de moins de 1800 kcal par jour est à déconseiller.

Protéines : le besoin journalier en protéines augmente d'environ 15 g durant la période d'allaitement. L'alimentation riche en protéines largement répandue en Suisse couvre ce besoin. Les personnes végétariennes ou végétaliennes doivent par contre y porter une attention particulière (voir plus loin).

Glucides : la consommation régulière de glucides au cours de la journée, sous forme par exemple de pain, de pâtes ou de fruits contribue à la stabilité du taux de glucose sanguin. En préférant les céréales complètes plutôt que les produits raffinés, l'approvisionnement en fibres alimentaires, en vitamines, en sels minéraux et en substances végétales secondaires peut être augmenté facilement.

Besoins en fibres alimentaires : une nourriture riche en fibres alimentaires facilite la motilité intestinale. Les fibres alimentaires se trouvent surtout dans les produits aux céréales complètes, tels que pain complet, riz complet, pâtes complètes, flocons d'avoine, mais également dans les légumineuses, les pommes de terre, les légumes, les fruits et les fruits oléagineux. Le besoin en fibres alimentaires durant la période d'allaitement est de 30 g par jour.

Lipides : durant l'allaitement, le besoin en lipides n'augmente pas, sauf en ce qui concerne les acides gras essentiels, particulièrement les Omega-3, car ils sont indispensables au bon développement et fonctionnement du cerveau et du système nerveux du nourrisson. Préférer les huiles végétales telles que par exemple l'huile de colza et, consommer 1 à 2 fois par semaine du poisson gras permet d'optimiser et d'augmenter l'apport en acides gras essentiels et surtout en Oméga-3.



Vitamines et sels minéraux : les besoins en vitamines et en sels minéraux sont augmentés en période d'allaitement, souvent encore plus que durant la grossesse. Ils peuvent être comblés par une alimentation équilibrée et variée. L'approvisionnement suffisant en calcium et en fer doit faire l'objet d'une attention particulière.

Le calcium se trouve principalement dans le lait et les produits laitiers, ainsi que dans certaines eaux minérales. Mais les légumes verts, les légumineuses, les fruits et graines oléagineux, et les poissons avec arêtes (p. ex. sardines) contiennent également du calcium.

Le fer provient quant à lui de la viande, du poisson, du jaune d'œuf, des produits céréaliers complets, des légumineuses et des légumes. Le fer d'origine végétale est moins bien assimilé que le fer de provenance animale. La consommation d'aliments riches en vitamine C (par ex. fruits et jus de fruits) avec un repas riche en fer facilite et augmente l'assimilation du fer.

Boissons : afin de compenser l'eau contenue dans le lait maternel, la mère a un besoin important de liquide durant la période d'allaitement et elle devrait boire au moins 2 litres par jour, de préférence sous forme d'eau, d'eau minérale, de jus de fruits ou de légumes dilués, ou de thés de fruits ou tisanes non sucrés. Il est cependant déconseillé de consommer plus de 3 litres par jour, car cela peut influencer négativement la production de lait.

La caféine consommée par la femme passe dans le lait maternel et une forte consommation (> 300 mg par jour) peut rendre l'enfant nerveux et l'empêcher de dormir. Par contre, une consommation modérée (p. ex. 2-3 tasses de café ou 4-6 tasses de thé) ne comporte aucun risque.

L'alcool devrait être banni durant la période d'allaitement, car il atteint également l'enfant par le biais du lait maternel. Boire de l'alcool régulièrement, ou en grandes quantités, peut porter atteinte au développement psychomoteur de l'enfant.

Aliments relevés et épices

Bon nombre de substances passent de la nourriture directement dans le lait maternel. Le lait de chaque maman est ainsi spécifique, influencé quotidiennement par son alimentation. Le nourrisson peut donc apprendre à connaître, dès le début, les multiples goûts culinaires des mets familiaux. Il n'y a aucune raison de renoncer aux produits relevés et aux épices, sauf si l'enfant refuse de téter.

Végétarisme et végétalisme

Les femmes végétariennes ou végétaliennes qui allaitent devraient prévoir un conseil individuel avec un gynécologue et/ou une diététicienne en vue d'assurer l'apport en vitamines, minéraux et oligo-

éléments, voire si nécessaire, envisager une supplémentation, en fer et en vitamine B12 notamment. Il est important d'être attentive à consommer quotidiennement suffisamment de lait, de produits laitiers et d'œufs, afin de couvrir le besoin en protéines et en vitamine B12. La couverture des besoins en fer peut être compromise avec une nourriture végétarienne ou végétalienne. La viande contient non seulement beaucoup de fer, mais celui-ci est plus assimilable que celui contenu dans les aliments végétaux, comme les produits aux céréales complètes et les légumineuses qui en sont particulièrement riches. L'absorption du fer d'origine végétale par le corps humain peut être améliorée par la consommation simultanée d'aliments riches en vitamine C (p. ex. pain complet avec un morceau de poivron rouge). Les mères végétariennes et végétaliennes doivent veiller à couvrir leur besoin en Omega-3 (p. ex. avec l'huile de colza). Pour les femmes végétariennes (consommant des œufs et des produits laitiers) les risques sont moindres que pour les végétaliennes qui ont un grand risque de carence en vitamine B12, protéines, sélénium, vitamine D, iode, calcium et fer.

Polluants/toxiques contenus dans le lait maternel

Beaucoup de substances absorbées par la mère au cours de sa vie et emmagasinées dans ses tissus adipeux se retrouvent dans le lait maternel ; la charge en polluants/toxiques du lait maternel est nettement plus élevée que celle des autres aliments. Une comparaison des analyses actuelles avec celles d'il y a 25 ans montre toutefois que la teneur en polluants/toxiques du lait maternel – exceptés les agents ignifuges bromés – a sensiblement diminué. Mais au vu des doses élevées de résidus qui se trouvent encore dans le lait maternel actuellement, les efforts pour les réduire doivent se poursuivre, notamment pour la dioxine et ses dérivés, ainsi que les agents ignifuges bromés. Cependant, les avantages que procure le lait maternel l'emportent largement sur les craintes suscitées par la nocivité des polluants. C'est pourquoi il est recommandé de nourrir les nourrissons exclusivement au lait maternel durant les 6 premiers mois, et de poursuivre l'allaitement jusqu'à l'âge de 2 ans en complément d'une alimentation adaptée à son âge.

Coliques chez le nourrisson

Les coliques se manifestent par des crampes au niveau du ventre. Un bébé qui souffre de coliques pleure et crie et, souvent, son ventre est ballonné. Certains aliments, comme le chou, le poireau, l'oignon, les légumineuses et certains fruits, qui chez les adultes provoquent des ballonnements, peuvent être les causes de ces coliques, mais c'est rarement le cas. Ce comportement du bébé peut avoir d'innombrables autres causes qui ne sont pas forcément liées à l'alimentation de la mère. L'important est que, durant la période d'allaitement, la mère se nourrisse de façon variée, qu'elle mange en prin-



cipe de tout, et qu'elle ne renonce d'emblée à rien. Ce n'est que si le bébé réagit à plusieurs reprises à certains produits alimentaires ou à certains mets, que ceux-ci ne doivent être consommés qu'en petite quantité ou être carrément supprimés de l'alimentation. Des conseils et une aide spécialisés sont prodigués par les centres de puériculture ou les conseillères en allaitement.

Alimentation et allaitement – à retenir

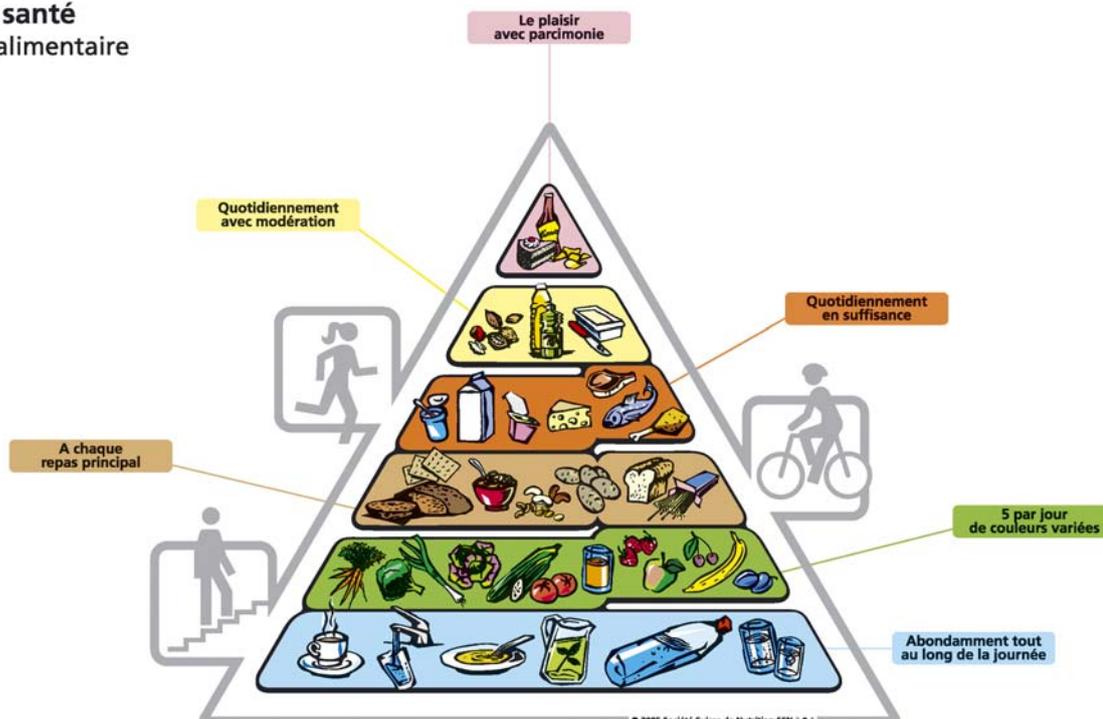
- Boire au minimum 2 litres par jour.
- Eviter l'alcool, déguster avec modération les boissons contenant de la caféine et du sucre.
- Manger des produits riches en fibres alimentaires : produits céréaliers complets, légumineuses, légumes, fruits et fruits oléagineux.
- Consommer chaque jour 3 – 4 portions de lait ou de produits laitiers.
- Manger si possible 1 – 2 fois par semaine du poisson gras (riche en Oméga-3). Renoncer à l'espadon, au marlin et au requin.
- Eviter les régimes amaigrissants.



Conseils alimentaires pour la période d'allaitement

Nombreux sont les facteurs qui influencent notre façon de manger et de boire : nos envies et besoins personnels, notre état de santé, notre environnement social, l'offre du moment, la publicité, etc. Les recommandations de la pyramide alimentaire (qui vont dans le sens d'une alimentation variée en équilibrée) garantissent un apport suffisant en énergie et en substances nutritives et protectrices indispensables à l'organisme. Elles présentent une alimentation saine pour des adultes en bonne santé. Les recommandations en matière de portions et de fréquences de consommation ne doivent pas être impérativement respectées quotidiennement, mais peuvent être réparties sur une semaine par exemple. Par contre, les recommandations de consommation de liquide devraient chaque jour être observées. Les conseils alimentaires suivant se basent sur la pyramide alimentaire. **Les passages en italique gras sont plus particulièrement destinés aux femmes qui allaitent.**

Recommandations alimentaires pour adultes, alliant plaisir et santé Pyramide alimentaire



© 2005 Société Suisse de Nutrition SSN



Boissons – Abondamment tout au long de la journée

Boire 2 litres de liquide par jour, de préférence sous forme de boissons non sucrées telles que l'eau potable du réseau, l'eau minérale, les tisanes aux fruits ou aux herbes. **Consommer avec modération les boissons contenant de la caféine (café, thé noir/vert).**

Légumes et fruits – 5 par jour de couleurs variées

Consommer chaque jour 3 portions de légumes, dont au moins une sous forme de crudités (1 portion = min. 120 g de légumes en accompagnement, salade ou soupe). Consommer chaque jour 2 portions de fruits (1 portion = min. 120 g = 1 poignée). Une portion de fruit ou de légumes par jour peut être remplacée par 2 dl de jus de fruit ou de légume non sucré.

Céréales complètes et légumineuses, autres produits céréaliers et pommes de terre – A chaque repas principal

Manger un féculent à chaque repas principal (autrement dit, 3 portions par jour, 1 portion = 75 –125 g de pain ou 60 –100 g de légumineuses [poids cru] comme les lentilles /pois chiches ou 180 – 300 g de pommes de terre ou 45 –75 g de flocons de céréales, de pâtes, d'autres céréales telles que maïs ou riz [poids cru]), **dont si possible deux portions sous forme de produits complets.**

Lait, produits laitiers, viande, poisson et œufs – Quotidiennement en suffisance

Consommer chaque jour, en alternance, une portion de viande, de poisson, d'œufs, de fromage ou d'autres sources de protéines comme le tofu ou le quorn (1 portion = 100 –120 g de viande/poisson [poids frais] ou 2–3 œufs ou 200 g de fromage frais /cottage ou 60 g de fromage à pâte dure ou 100 – 120 g de tofu/quorn). **Renoncer au marlin, à l'espadon et au requin.**

De plus, consommer quotidiennement 3-4 portions de lait ou produits laitiers, en choisissant régulièrement des produits au lait entier (pour la vitamine A) (1 portion = 2 dl de lait ou 150 – 180 g de yogourt ou 200g de fromage frais/cottage ou 30 – 60 g de fromage).

Huiles, matières grasses et fruits oléagineux – Quotidiennement avec modération

Utiliser 2 à 3 cuillères à café (10 –15 g) par jour d'huile végétale de haute valeur nutritive, comme l'huile de colza ou d'olive, pour les préparations froides (sauces à salade, par exemple). Utiliser 2 à 3 cuillères à café (10 –15 g) par jour d'huile végétale pour les préparations chaudes (étuvage, rôtissage) : l'huile d'olive par exemple est recommandée. Si souhaité, utiliser 2 cuillères à café (10 g) par jour de beurre ou margarine à base d'huile de haute valeur nutritive, pour les tartines. La consommation d'une portion de fruits oléagineux par jour est recommandée (1 portion = 20–30g d'amandes ou de noix ou de noisettes etc.).

Douceurs, grignotages salés et boissons riches en énergie – Le plaisir avec parcimonie

Consommer les sucreries et les boissons sucrées (p.ex. sodas, thé froid, energy drinks) avec modération. Renoncer aux boissons alcoolisées. Utiliser un sel enrichi en iode et en fluor et saler les plats avec parcimonie.

Consultation individuelle

Pour bénéficier de conseils nutritionnels personnalisés, nous vous recommandons de consulter un(e) diététicien(ne) diplômé(e). Vous trouvez des adresses dans votre région sous www.asdd.ch.

Pour bénéficier d'un suivi individuel de l'allaitement, nous vous recommandons de vous adresser à une consultante en lactation (www.stillen.ch/index.php?lang=fr) ou un centre de puériculture.



Sources

1. Baerlocher, K, Brüscheiler, B, Camenzind-Frey, E, Diezi, J, Hösli, I, Huch, R, Sutter-Leuzinger, A & Volland Oliveira, S 2006, „L'alimentation durant la grossesse et la période d'allaitement. Quels sont les risques pour la mère et l'enfant ?“, Recommandations nutritionnelles de la Commission fédérale de l'alimentation, Berne. www.bag.admin.ch, Rubrique Themes, Nutrition et activité physique, Nutrition de A-Z.
2. Office fédéral de la santé publique OFSP. Alimentation durant la grossesse et la période d'allaitement, Berne, OFSP 2008. www.bag.admin.ch > Themes > Nutrition et activité physique > Nutrition de A à Z > Grossesse et allaitement.
3. World Health Organization WHO, 'Breast feeding', abgerufen am 18. Februar 2008 auf <http://www.who.int/topics/breastfeeding/en/>
4. Bähler, P, Baenzinger, O, Belli, D, Brägger, C, Délèze, G, Furlano, R, Laimbacher, J, Roulet, M, Spalinger, J, Studer, Paediatrica Vol. 19, No 1 2008, Recommandations pour l'alimentation du nourrisson 2008, commission de nutrition de l'association suisse de pédiatrie.
5. Dähler F. 'Mutter und Kind'; Mère et enfant, l'alimentation durant la grossesse et l'allaitement, l'alimentation du nourrisson, 3ème édition 2007, Société Suisse de Nutrition SSN
6. Fondation suisse pour la promotion de l'allaitement maternel



Impressum

© 2008 Société Suisse de Nutrition SSN

Le contenu de cette feuille d'info peu être utilisé et diffusé librement, dans la mesure où la référence est distinctement mentionnée.

Editeur

Société Suisse de Nutrition SSN
Schwarztorstrasse 87
Case postale 8333
CH-3001 Berne
Tel. 031 385 00 00
Fax 031 385 00 05
E-Mail info@sge-ssn.ch
Internet www.sge-ssn.ch/fr

Refonte

Infanger Esther, diététicienne diplômée ES

Collaboration scientifique

Honigmann Silvia, diététicienne diplômée ES, consultante en lactation IBCLC – Unispital Basel
Jaquet Muriel, diététicienne diplômée ES – SSN
Dr. Matzke Annette, oecotrophologue diplômée – OFSP
Dr. phil II Moser Ulrich, Basel – membre du comité de la SSN
Mühlemann Pascale, Ingénieur en sciences alimentaires et postgrade en nutrition humaine – SSN
Dr. med. Quack Lötscher Katharina, médecin spécialiste de prévention et promotion de la santé – service d'obstétrique de l'hôpital universitaire de Zürich
Wäfler Marion, diététicienne diplômée ES – SSN
Welter Angelika, oecotrophologue diplômée – SSN

Remerciements

La Société Suisse de Nutrition remercie l'Office fédéral de la santé publique de son soutien financier ayant permis l'élaboration de la présente notice (contrat 07.005832 / 414.0000 / -1) ainsi que les experts susmentionnés pour leurs conseils avisés et leur collaboration.